

MAB
Medienkompetenz
für Alltag und Beruf

Freizeitbox

Ein Projekt der

vhs
Volkshochschule
Höxter - Marienmünster



Inhalt:

- Lieblingsrezepte
- Vorsätze leicht gemacht
- Wintergedicht
- Winterfotos Höxter

Mit finanzieller Unterstützung des Landes Nordrhein-Westfalen und der Europäischen Union



**Kofinanziert von der
Europäischen Union**

Ministerium für Arbeit,
Gesundheit und Soziales
des Landes Nordrhein-Westfalen



Lieblingsrezepte

One-Pot Gericht



Zutaten für 4 Portionen:

200g Möhren

- 1 Große rote Paprika
- 1 EL Rapsöl
- 700 ml Gemüsebrühe
- 250 g Vollkorn-Nudeln
- 50 g rote Linsen
- 250 g Erbsen (frisch oder TK)
- 120 g Mozzarella
- 1 Bund frische Petersilie

Zubereitung (etwa 20 Minuten):

1. Möhren und Paprika waschen. Die Möhren schälen und in dünne Scheiben schneiden. Die Paprika von Samen und Scheidewänden befreien und feine Würfel schneiden 12 Möhrenscheiben und 8 Erbsen für das Deko-Gesicht zur Seite legen
2. Möhren und Paprika in 1EL Öl andünsten. Gemüsebrühe. Nudeln und rote Linsen dazugeben, aufkochen und 10 Min. köcheln lassen. Zwischendurch umrühren, damit sich alle Zutaten vermischen und nichts anbrennt. Nach 8 Minuten die Erbsen dazugeben.
3. Den Mozzarella in Scheiben schneiden. 2 Scheiben halbieren und zur Seite legen, den Rest in kleine Würfel schneiden und untermengen.
4. Petersilie waschen und trocken schütteln. Den Eintopf auf 4 Teller verteilen und mit einem Gesicht verzieren: Mund aus halbiertem Mozzarella, Möhrennase, Möhrenaugen mit Erbsenpupillen und Petersilienhaar.

Pro Portion: 426 kcal, 11 g Fett, 53 g Kohlenhydrate, 21 g Eiweiß, 13 Ballaststoff

Guten Appetit!

Eure Suraya

Gemüselasagne mit Fetakäse

Zutaten für 5 Portionen;

2 ½ Zwiebeln
7 ½ Möhre
5 Zucchini
5 Paprika
5EL Olivenöl
500ml Gemüsebrühe, optional
500g Feta-Käse
2 ½ Schmand
Salz und Pfeffer
2 ½ Knoblauchzehen
1.250g Passierte Tomaten
2 ½ Italienische Kräuter
1-2Pck.Lasagneplatten
250g Geriebener Mozzarellakäse



Zubereitung:

Zwiebel und Möhren schälen, Paprika und Zucchini waschen und alles würfeln. 1EL Öl in einem Topf erhitzen. Knoblauch abziehen und pressen, Knoblauch ca. 1min im Öl anschwitzen, mit den passierten Tomaten ablöschen ca. 5 min einkochen lassen und würzen.

In einer Auflaufform abwechselnd Gemüse, Fetakäse, Lasagneplatten, Tomatensoße, Schmand schichten mit Tomatensoße abschließen. Mit Mozzarellakäse bestreuen und im vorgeheizten Ofen bei 180 Grad ca.40 min garen lassen fertig!

Eure Angiza

Bananenbrot

Zutaten für 1 Brot:

3 - 4 Bananen
2 Eier Größe M
250 g Weizenmehl Type 405
0,1 l geschmacksneutrales Pflanzenöl
100 g brauner Zucker
80 g gehackte Walnuss- oder Haselnusskerne
1 Vanilleschote oder 1 Päckchen Vanillezucker
2 TL Backpulver
1/2 TL Salz
1/2 TL gemahlener Zimt

Kosten (27.01.2023): ca. 7 €

Zubereitungszeit: 60 Minuten

Schwierigkeit: einfach

Eure Suraya



Hühnersuppe mit Reis



Zutaten(4 Portionen) 140 Minuten Gesamtzeit

1 kg	Suppenhuhn, frisch
n. B.	Wasser zum Auffüllen
2 TL	Salz
2 ½ TL	Gemüsebrühepulver
1 ½ TL	Pfeffer, weißer, gemahlener
1 Stange/n	Lauch
¼	Knollensellerie
2 ½	Möhre(n)
½ Bund	Petersilie oder eine Petersilienwurzel
200 g	Reis, z. B. Basmati- oder Jasminreis etc.
1	Lorbeerblätter nach Geschmack

Zubereitung

1. Das Suppenhuhn klar abspülen. Einen ca. 9 Liter fassenden Topf nehmen, zu fast 2/3 mit Wasser füllen. Suppenhuhn einlegen.
 2. Suppengemüse putzen, klein schneiden und in den Suppentopf geben (Lauch, Sellerie, Möhren, Petersilie). Salz, Pfeffer und Brühe zugeben.
 3. Alles umrühren, aufkochen lassen. Bei kleiner Hitze und geschlossenem Deckel gut 1,5 Stunden köcheln lassen.
 4. Huhn herausnehmen. Auskühlen lassen. Evtl. etwas Fett aus der Suppe abschöpfen.
 5. In der Abkühlzeit des Huhns Reis in die Suppe geben. 20 Minuten köcheln lassen.
- Huhn nach der Abkühlzeit von der Haut befreien. Fleisch von den Knochen trennen, in kleine Stücke schneiden und zu der Suppe geben. Aufkochen.

Eure Sarah

Vorsätze leicht gemacht



Die neuen Vorsätze fürs nächste Jahr sind meist voller Enthusiasmus, doch halten sie meist nicht lange vor. Dabei sind sie doch so gut gemeint und voller Vorteile, warum also ist es so schwer dabei zu bleiben? Vermutlich wollen wir zu viel auf einmal: Ins Sportstudio zu gehen und fit werden, passiert nicht in der ersten Januarwoche, so wie es auch länger gedauert hat unsportlich zu werden.

Realistische Vorsätze sind also was wir alle brauchen und deshalb gibt es nun ein paar Vorsätze, die leicht ins Leben einzubauen sind und außerdem einen stetig positiven Einfluss haben werden.

Anstatt auf alle Süßigkeiten zu verzichten und dann durch Heißhunger alle Schokolade auf einmal zu essen, kann man sich vornehmen einen gesunden Ausgleich zu schaffen.

Wie wäre es, einmal die Woche zu kochen, was man sonst eher selten isst? Ist Gemüse sonst nicht dein Ding, so könnte man sich ein einziges Rezept aussuchen, z.B. Gemüsesuppe und dieses nach kochen. Der Vorteil ist, man kann das Gemüse benutzen, welches man am meisten mag und somit sich nicht dazu gezwungen fühlt, sondern sich auf das Essen freut.

Ein weiterer häufiger Vorsatz ist der Sport. Auch hierbei darf man klein starten und braucht sich nicht überfordern. Ein einfacher Spaziergang von wenigen Minuten reicht, um den Kopf frei zu bekommen und den Kreislauf anzuregen. Hierbei geht es nicht um Muskelaufbau oder Gewichtsverlust, sondern darum den Körper und Geist mal wieder wach zu machen. Eine Steigerung kommt von ganz allein mit der Zeit. Oder falls man sich gelangweilt fühlt, kann man neue Strecken oder längere Spaziergänge ausprobieren. Vielleicht ist das Ziel ein Besuch bei einem Freund?

Kleine Vorsätze sind leichter einzuhalten und eher in den Alltag einzubauen als große und plötzliche Veränderungen. Warum es also nicht dieses Jahr mal so versuchen? Mit Sicherheit sind schon bald die ersten kleinen aber stetig positiven Veränderungen zu sehen.

Eure Sarah

Wintergedicht

In den kalten Winternächten,
wenn der Schnee leise fällt,
erstrahlt die Welt in weißer Pracht,
die Stille wird zur Welt.

Die Bäume tragen weiße Kleider,
die Felder sind bedeckt,
ein Hauch von Frost liegt in der Luft,
die Kälte uns erschreckt.

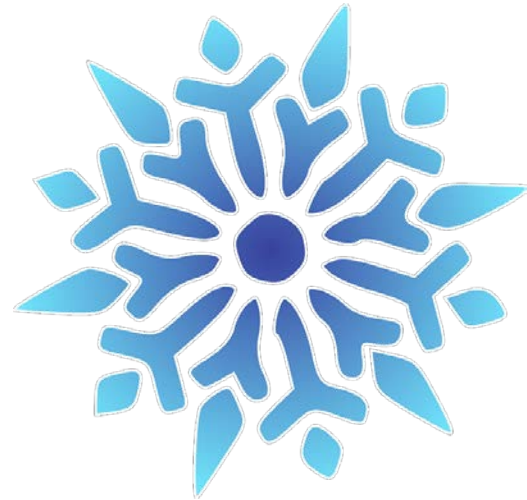
Doch in den Herzen wohnt die Wärme,
die Liebe und das Licht,
gemeinsam trotzen wir dem Winter,
und vergessen für einen Augenblick die Pflicht.

Die Kerzen flackern sanft im Raum,
der Duft von Zimt und Tee,
wir sitzen eng beisammen,
und spüren, wie die Zeit vergeht.

Der Winter bringt uns Ruhe,
ein Innehalten im Jahr,
wir schauen auf das Vergangene,
und träumen von dem, was noch kommen mag.

So lasst uns den Winter willkommen heißen,
mit Freude und mit Glück,
denn auch in der Kälte steckt die Schönheit,
und das Leben, Stück für Stück.

Eure Angiza



Euer MAB Team